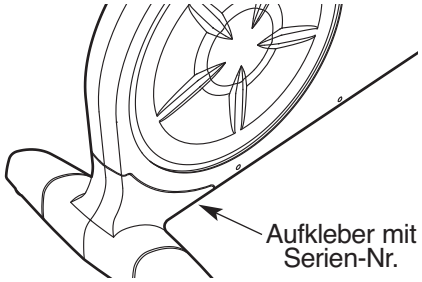
PRO-FORM®

# 380 RAZOR

**Modell-Nr. PFEVEL74008.1**
**Serien-Nr._____**

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.




## FRAGEN?

**Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.**

## 01805 231 244

**Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.**

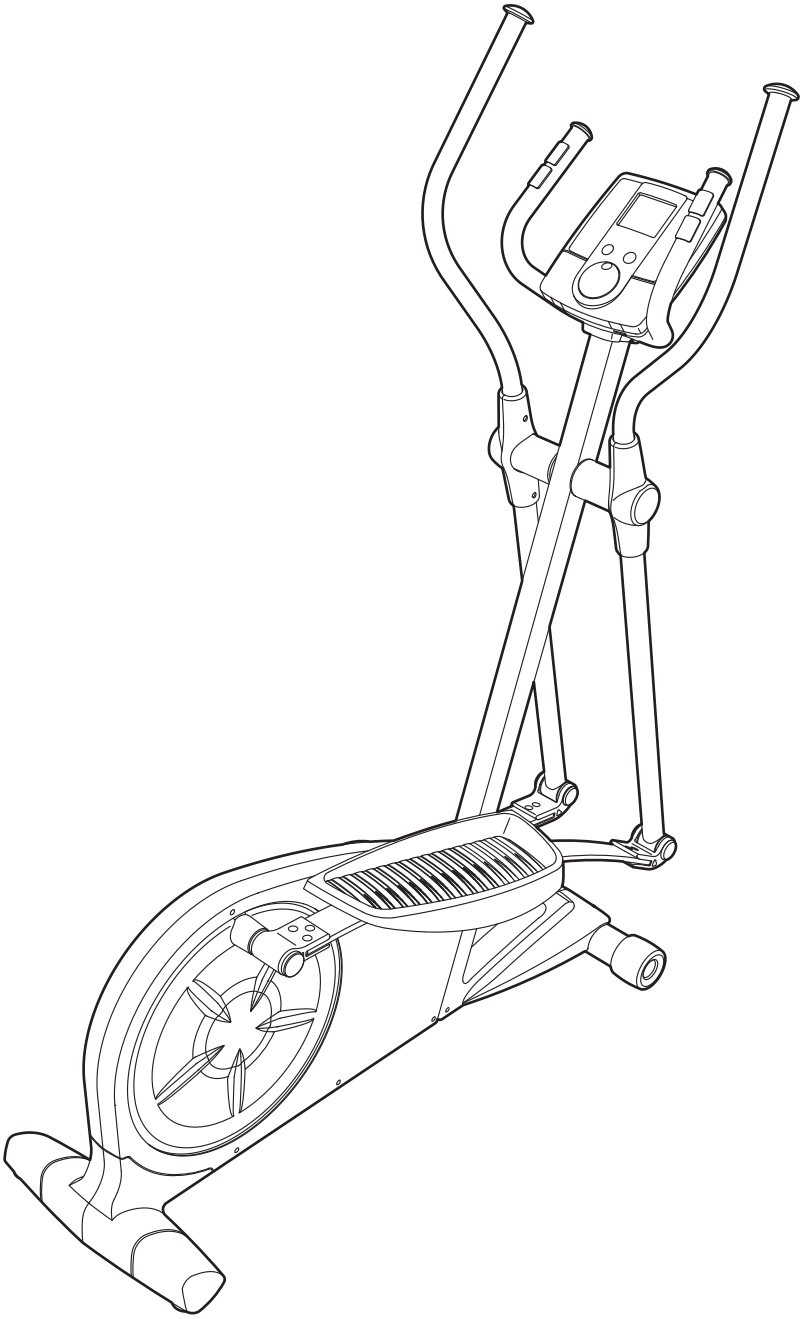
**E-mail:**
**csgermany@iconeurope.com**

**Unsere Website:**
**www.iconsupport.eu**

## ⚠ VORSICHT

**Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleit-ung für späteren Gebrauch auf.**

# BEDIENUNGSANLEITUNG



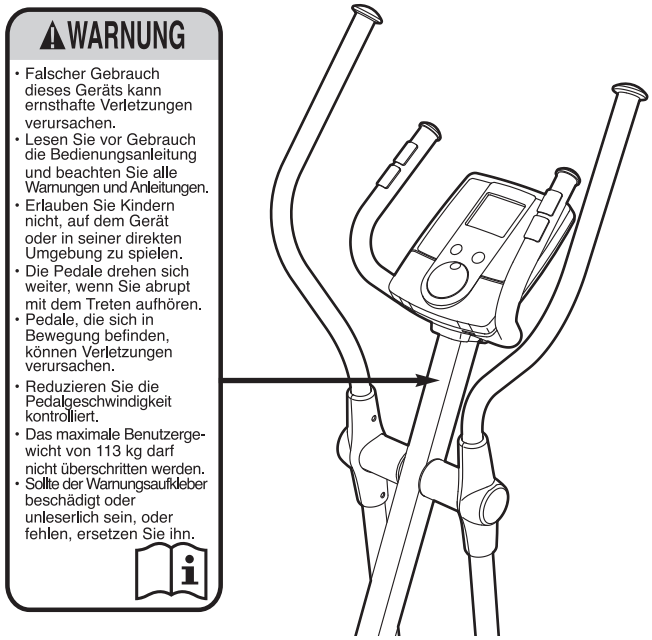
**www.iconeurope.com**

# TABLE OF CONTENTS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN .....2
WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN .....3
BEVOR SIE ANFANGEN .....4
MONTAGE .....5
BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS .....13
WARTUNG UND FEHLERSUCHE .....22
TRAININGSRICHTLINIEN .....23
TEILELISTE .....25
DETAILZEICHNUNG .....26
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN .....Rückseite

# WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Diese Abbildung zeigt an, wo die Warnungsaufkleber angebracht sind. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Kleben Sie diesen dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.


WARNUNG
• Falscher Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
• Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und beachten Sie alle Warnungen und Anleitungen.
• Erlauben Sie Kindern nicht, auf dem Gerät oder in seiner direkten Umgebung zu spielen.
• Die Pedale drehen sich weiter, wenn Sie abrupt mit dem Treten aufhören.
• Pedale, die sich in Bewegung befinden, können Verletzungen verursachen.
• Reduzieren Sie die Pedalgeschwindigkeit kontrolliert.
• Das maximale Benutzergewicht von 113 kg darf nicht überschritten werden.
• Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt oder unleserlich sein, oder fehlen, ersetzen Sie ihn.

PROFORM ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON IP, Inc.

# WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

**⚠ WARNUNG: Um eine gefährliche Verletzung zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsorgemaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Ellipsentrainer angebracht wurden, bevor Sie es benutzen. ICON übernimmt keine Verantwortung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die durch Verwendung des Produktes oder am Produkt entstanden sind.**

1. **Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.**

2. **Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Ellipsentrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

3. **Der Ellipsentrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie ihn nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

4. **Benutzen Sie den Ellipsentrainer nur im Haus und halten Sie ihn vor Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Ellipsentrainer auf eine ebene Fläche und zum Schutz des Bodens oder des Teppichs auf eine Unterlage. Achten Sie darauf, dass um den Ellipsentrainer herum ausreichend Platz zur Montage bzw. Demontage und zur Benutzung des Ellipsentrainers vorhanden ist.**

5. **Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie sie, wenn notwendig, nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.**

6. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit vom Ellipsentrainer ferngehalten werden.**

7. **Der Ellipsentrainer sollte nur von Personen unter 113 kg Körpergewicht benutzt werden.**

8. **Tragen Sie immer angemessene Kleidung, während Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.**

9. **Halten Sie sich beim Auf- oder Absteigen oder während Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren immer am Handgriffpulssensor oder an den Haltestangen fest.**

10. **Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren; krümmen Sie Ihren Rücken nicht.**

11. **Die Pulssensoren sind keine medizinischen Instrumente. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angeben.**

12. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, lassen Sie die Pedale langsam auslaufen, bis sie sich nicht mehr bewegen.**

13. **Sollten Sie während des Trainings jemals Schmerz empfinden oder sollte Ihnen dabei schwindelig werden, beenden Sie das Training sofort und kühlen Sie ab.**

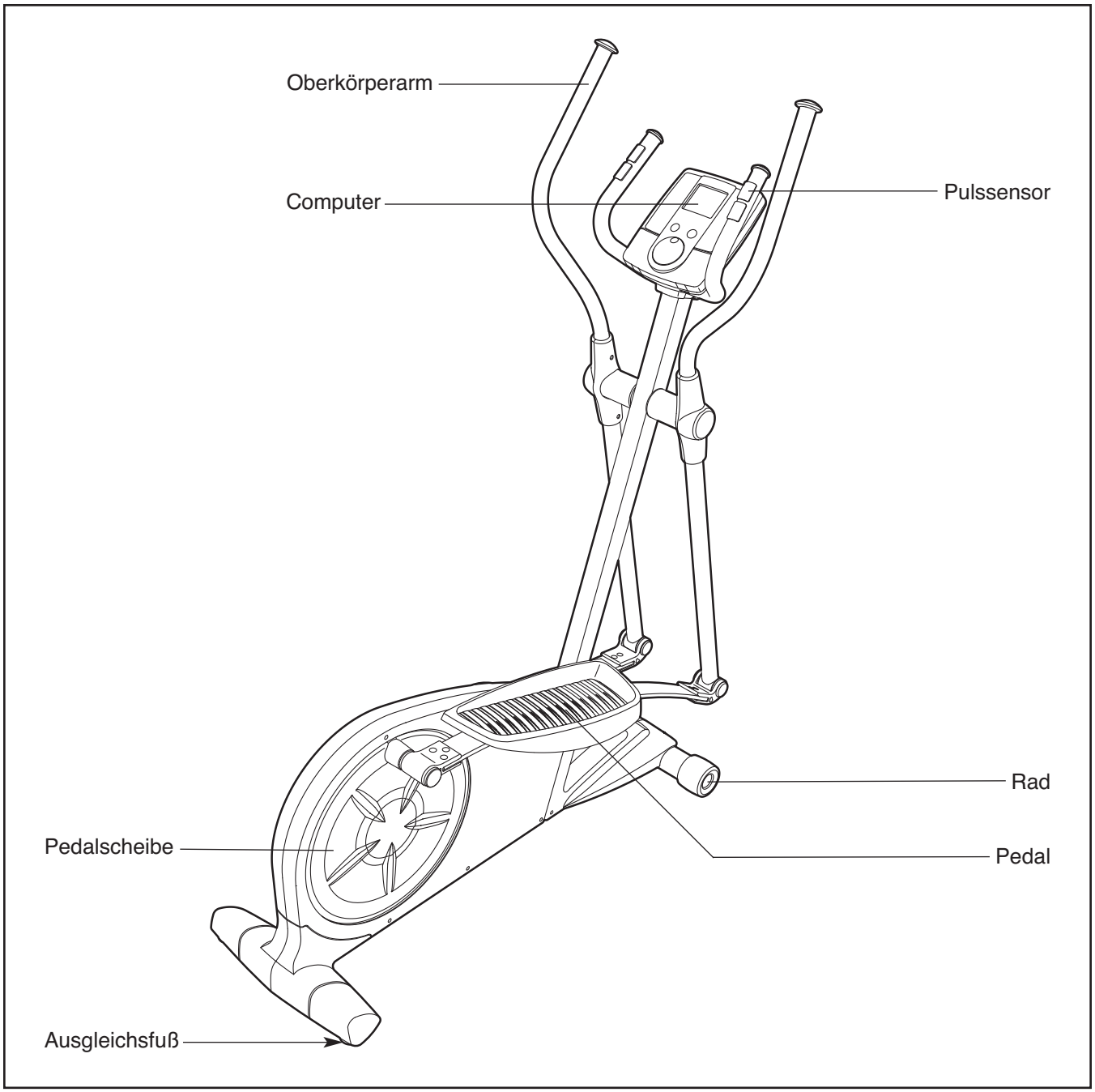
14. **Verwenden Sie Ihren Ellipsentrainer nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben wird.**

# BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihren Kauf des revolutionären PROFORM® 380 RAZOR Ellipsentrainers. Der Ellipsentrainer 380 RAZOR bietet zahlreiche Funktionen an, die Ihr Training zuhause effektiver und angenehmer machen sollen.

**Lesen Sie, bitte, zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Ellipsentrainer in Betrieb nehmen.** Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die Kontaktnummer auf der Vorderseite der Anleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, notieren Sie bitte die Produkt-Modellnummer und die Seriennummer, bevor Sie uns anrufen. Auf der Vorderseite dieser Bedienungsan-leitung finden Sie die Modellnummer und die Stelle, an der der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist.

Bevor Sie weiterlesen, machen Sie sich bitte zuerst mit den Teilen, die in der Abbildung unten beschrieben sind, vertraut.

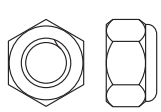


# MONTAGE

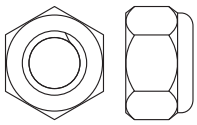
**Zur Montage braucht man zwei Personen.** Legen Sie alle Teile des Ellipsentrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.

**Zur Montage braucht man einen Kreuzschraubenzieher , eine verstellbare Schraubenschlüssel , und einen Gummihammer .**

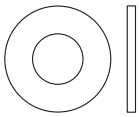
Während der Montage des Ellipsentrainers kann man die Abbildungen unten zur Identifizierung der kleinen Teile benutzen. Die Zahl in Klammern unter jeder Zeichnung bezieht sich auf die Bestellnummer in der teileliste gegen ende dieser Bedienungsanleitung. Die zweite Zahl bezieht sich auf die Stückzahl, die für die Montage gebraucht wird. **Anmerkung: Einige der kleinen Teile wurden schon vor dem Transport montiert. Sollte Sie ein Teil nicht im Teilebeutel finden, überprüfen Sie, ob es nicht schon an einem anderen Teil befestigt worden ist.**



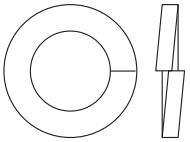
M6 Kontermutter
(77)–14



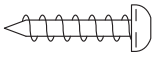
M8 Kontermutter
(82)–8



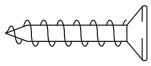
M6 Scheibe
(35)–2



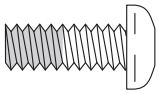
M10 Federring
(78)–6



M4 x 16mm
Halbrundschraube
(84)–16

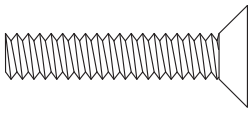


M4 x 16mm
Flachkopfschrauben
(73)–4

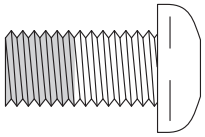


M6 x 16mm
Schraube mit
Nylon-Klemmteil
(80)–2

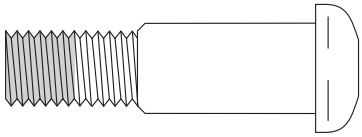
M6 x 36mm
Linsenbolzen (76)–4



M6 x 28mm
Flachkopfbolzen (31)–10



M10 x 20mm Schraube mit
Nylon-Klemmteil (79)–6

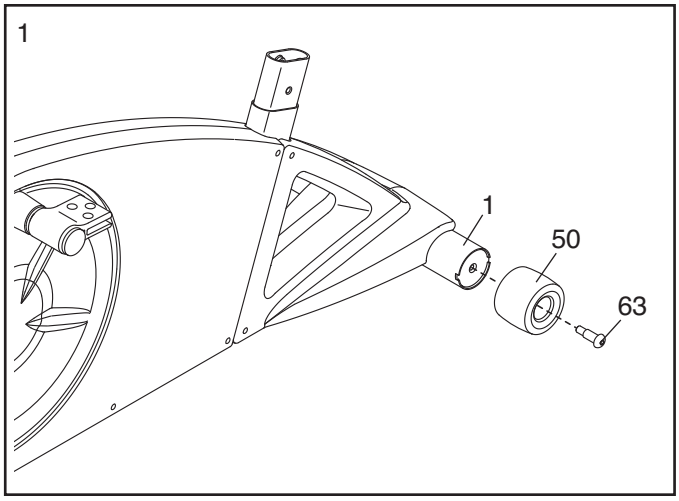


M10 x 41mm Ansatzschraube
mit Nylon-Klemmteil (63)–2

1. **Um die Montage zu vereinfachen, lesen Sie die Information auf Seite 5, bevor Sie mit der Montage des Ellipsentrainers beginnen.**

Befestigen Sie ein Rad (50) mit einer M10 x 41mm Ansatzschraube mit Nylon-Klemmteil (63) an der Vorderseite des Rahmens (1).

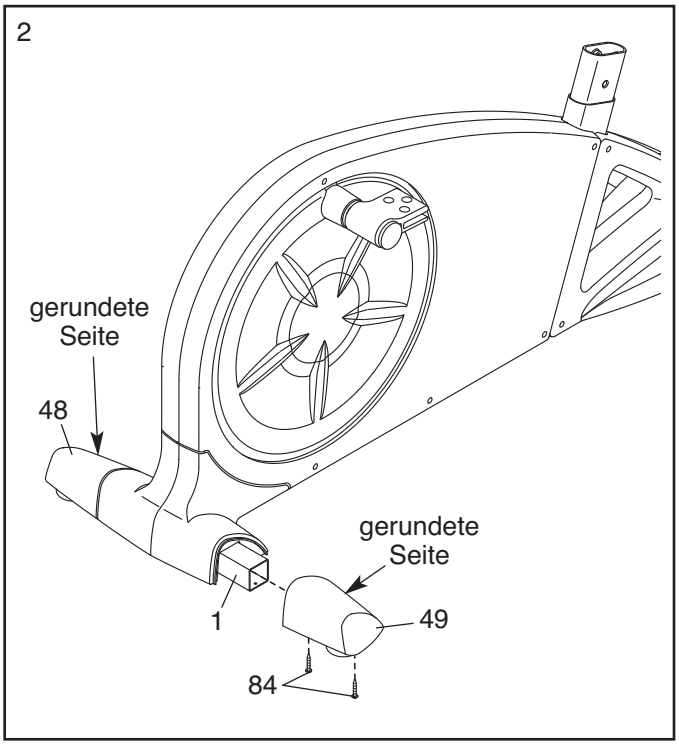
**Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem anderen Rad (nicht abgebildet).**




2. Identifizieren Sie die linke und die rechte Rahmenabdeckung (48, 49), welche mit Aufklebern mit den Worten “Left” [links] und “Right” [rechts] markiert sind.

Richten Sie die linke und die rechte Rahmenabdeckung (48, 49) mit den gerundeten Seiten so aus, wie in der Abb. angedeutet.

Während eine zweite Person das hintere Ende des Rahmens (1) hochhält, befestigen Sie beide Rahmenabdeckungen (48, 49) mit zwei M4 x 16mm Halbrundschrauben (84) am Rahmen.

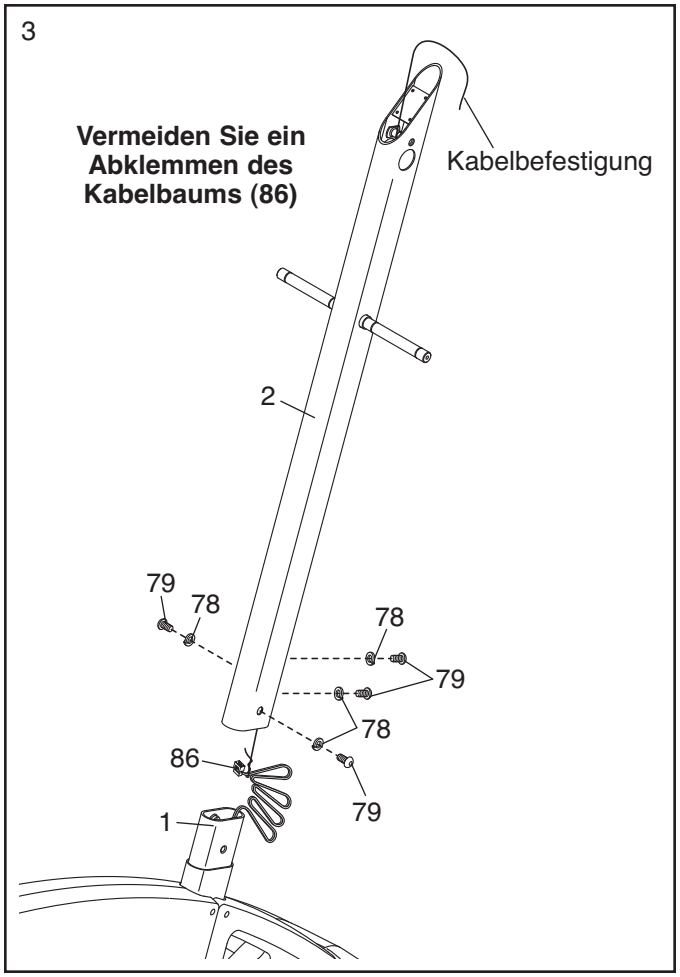


3. Eine zweite Person soll den Pfosten (2) an den Rahmen (1) hinhalten.

   Finden Sie die Drahtbefestigung innerhalb des Pfostens (2). Befestigen Sie das untere Ende der Drahtbefestigung am Kabelbaum (86). Ziehen Sie dann das obere Ende der Kabelbefestigung nach oben und aus dem oberen Ende des Pfostens heraus. Nun können Sie die Kabelbefestigung abnehmen und wegschmeißen.

   **Tipp: Um ein Hineinrutschen des Kabelbaums (86) in den Pfosten (2) zu verhindern, befestigen Sie den Kabelbaum mit einem Gummiband.**

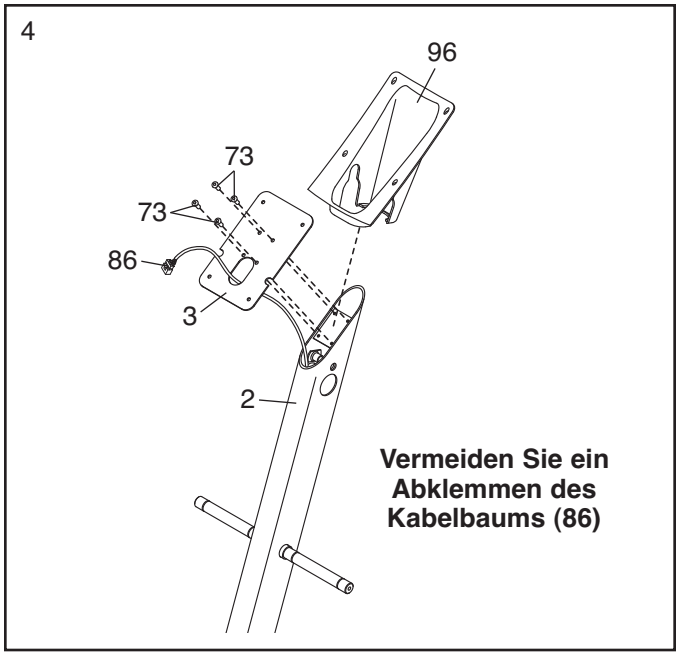
   **Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen des Kabelbaums (86).** Befestigen Sie den Pfosten (2) mit vier M10 x 20mm Schrauben mit Nylon-Klemmteil (79) und vier M10 Federringen (78) am Rahmen (1). **Ziehen Sie die Schrauben mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest.**




4. Schieben Sie die Computerabdeckung (96) auf den Pfosten (2) und dann nach unten.

   Richten Sie die Computerklammer (3) so aus, dass der Aufkleber nach oben schaut. Halten Sie die Computerklammer dann an den Pfosten (2) hin und schieben Sie den Kabelbaum (86) durch die Computerklammer nach oben.

   **Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen des Kabelbaums (86).** Befestigen Sie die Computerklammer (3) mit vier M4 x 16mm Flachkopfschrauben (73) am Pfosten (2).



5. Der Computer (4) kann mit vier D-Batterien (nicht beigelegt) betrieben werden; wir empfehlen dazu Alkali-Batterien. **WICHTIG: Wurder der Computer kalten Temperaturen ausgesetzt, lassen Sie ihn aufwärmen, bevor Sie die Batterien einsetzen. Sonst können die Displays am Computer oder andere elektronische Teile beschädigt werden.** Entfernen Sie den Deckel des Batterien, legen Sie die Batterien in das Batteriefach ein und befestigen Sie den Deckel wieder. **Achten Sie darauf, die Batterien so auszurichten, wie auf dem Diagramm innerhalb des Batteriefachs angegeben.**

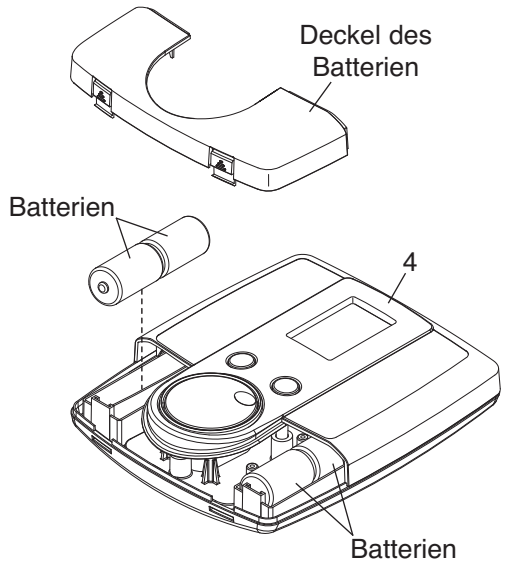
   **Um einen AC-Adapter zu kaufen, treten Sie mit dem Geschäft, wo Sie dieses Gerät gekauft haben, in Kontakt oder rufen Sie die Kundendienst-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an. Um den Computer nicht zu beschädigen, verwenden Sie ausschließliche einen vom Hersteller gelieferten AC-Adapter.** Stecken Sie ein Ende des AC-Adapters in die Steckdose am Computer und das andere Ende in eine nach lokalen Vorschriften installierte Steckdose.

6. Während eine zweite Person den Computer (4) an die Computerklammer (3) hinhält, stecken Sie den Computerdraht und den Kabelbaum (86) zusammen.

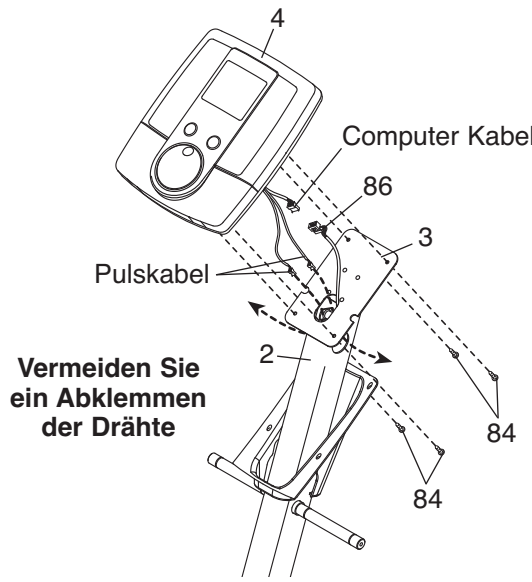
   Schieben Sie die Computerpulsdrähte von oben nach unten durch den Pfosten (2). Ziehen Sie an jedem Computerpulsdraht auf beiden Seiten des Pfostens.

   **Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Drähte.** Befestigen Sie den Computer (4) mit vier M4 x 16mm Halbrundschrauben (84) am Pfosten (2).

5

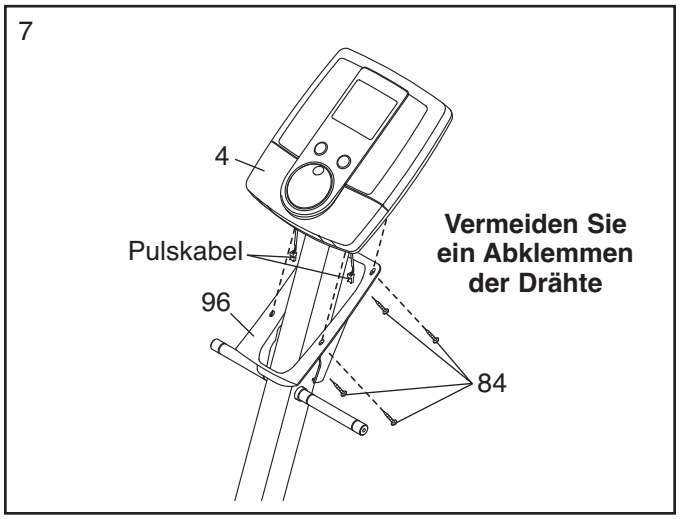



6



7. Schieben Sie die Computerabdeckung (96) nach oben zum Computer (4) hin. Schieben Sie die Computerpulsdrähte nach unten durch die Computerabdeckung.

   **Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Drähte.** Befestigen Sie die Computerabdeckung (96) mit vier M4 x 16mm Halbrundschrauben (84).



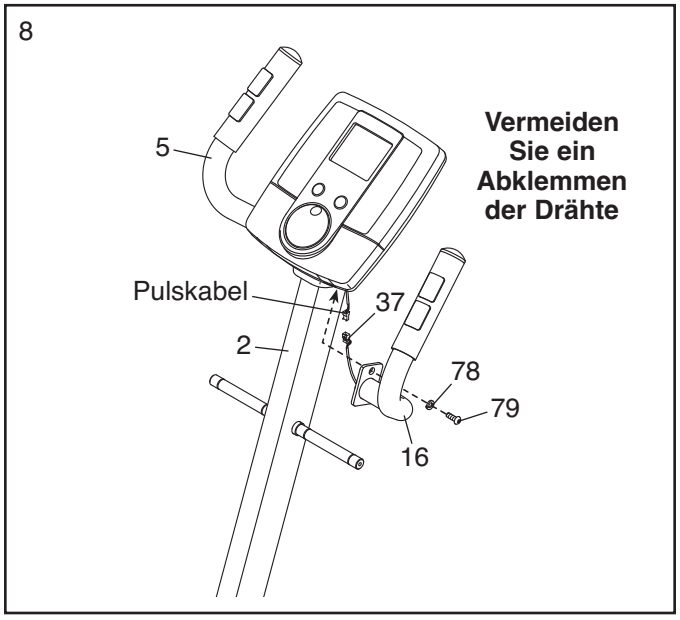

8. Identifizieren Sie die linke und die rechte Pulsstange (5, 16), welche mit Aufklebern mit den Worten “Left” [links] und “Right” [rechts] markiert sind.

   Eine zweite Person soll die rechte Pulsstange (16) an den Pfosten (2) hinhalten.

   Verbinden Sie den Computerpulsdraht innerhalb des Pfostens (2) mit dem Pulsdraht (37) innerhalb der rechten Pulsstange (16).

   **Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Drähte.** Befestigen Sie die rechte Pulsstange (16) mit einer M10 x 20mm Schraube mit Nylon-Klemmteil (79) und einem M10 Federring (78) am Pfosten (2).

   **Wiederholen Sie diesen Schritt nun für die linke Pulsstange (5).**

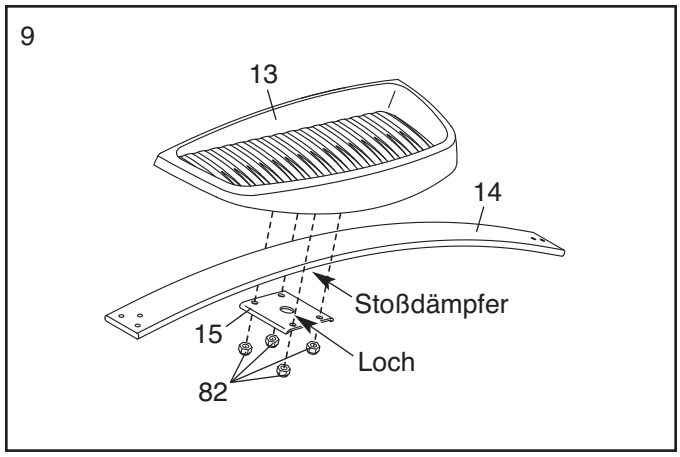



9. Finden Sie das rechte Pedal (13), welches mit einem Aufkleber mit dem Wort “Right” [rechts] markiert ist und richten Sie es so aus, wie angedeutet.

   Finden Sie den Stoßdämpfer auf der Unterseite des rechten Pedalarms (14). Geben Sie das Loch einer der Pedalklammern (15) über den Stoßdämpfer.

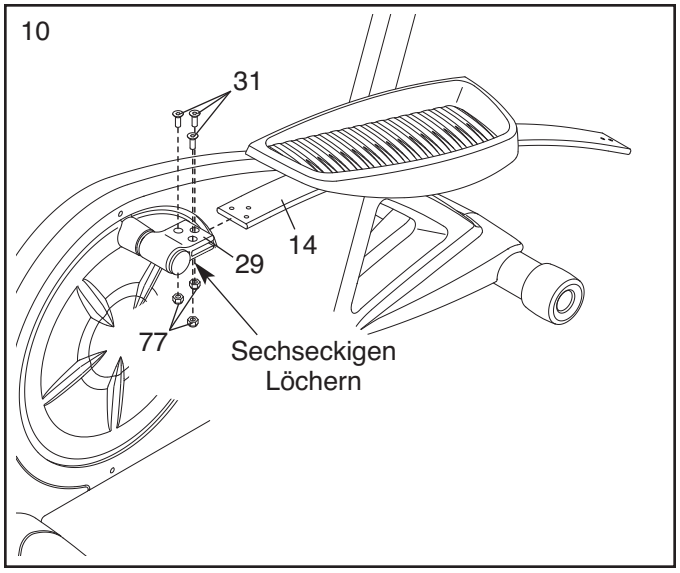
   Befestigen Sie das rechte Pedal (13) und die Pedalklammer (15) mit vier M8 Kontermuttern (82) am rechten Pedalarm (14).

   **Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Pedal (nicht abgebildet).**



10. Befestigen Sie den rechten Pedalarm (14) mit drei M6 x 28mm Flachkopfbolzen (31) und drei M6 Kontermuttern (77) an der rechten Kurbelarmklammer (29). **Achten Sie darauf, dass sich die Kontermuttern innerhalb der sechseckigen Löcher befinden.**

    **Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Pedalarm (nicht abgebildet).**



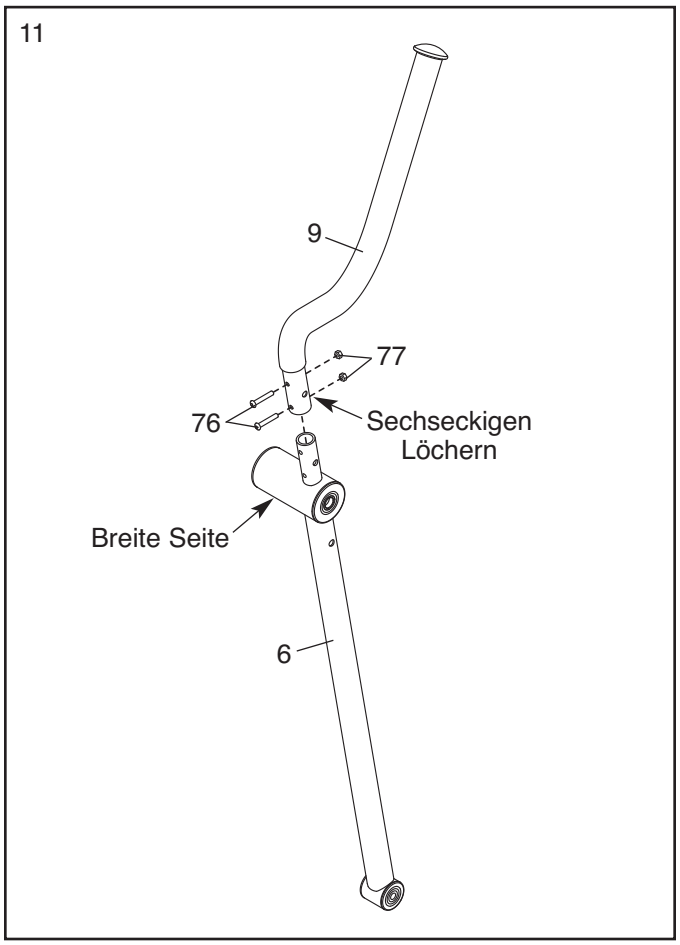

11. Finden Sie den rechten Oberkörperarm (9), welcher mit einem Aufkleber mit dem Wort “Right” [rechts] markiert ist.

    Richten Sie den rechten Oberkörperarm (9) und ein Oberkörperbein (6) so aus, wie angedeutet. **Achten Sie darauf, dass sich die sechseckigen Löcher und die breite Seite des Oberkörperbeins an den angedeuteten Stellen befinden.**

    Schieben Sie den rechten Oberkörperarm (9) auf das Oberkörperbein (6).

    Befestigen Sie den rechten Oberkörperarm (9) mit zwei M6 x 36mm Linsenbolzen (76) und zwei M6 Kontermuttern (77). **Achten Sie darauf, dass sich die Kontermuttern innerhalb der sechseckigen Löcher befinden.**

    **Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Oberkörperarm (nicht abgebildet) und dem anderen Oberkörperbein (nicht abgebildet).**



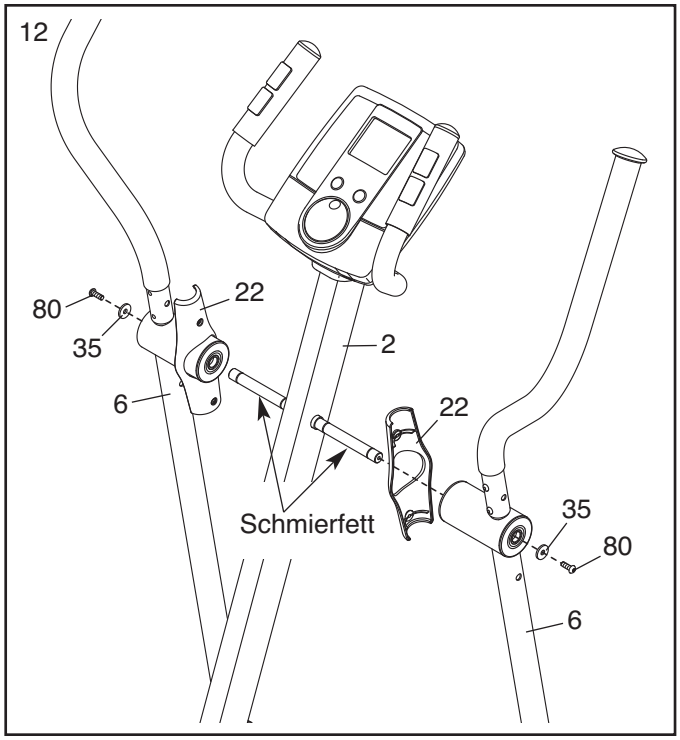
12. Geben Sie eine großzügige Menge des beigelegten Schmierfetts auf die Achsen des Pfostens (2).

    Richten Sie eine innere Armabdeckung (22) und ein rechtes Oberkörperbein (6) so aus, wie angedeutet.

    Schieben Sie die innere Armabdeckung (22) und das rechte Oberkörperbein (6) auf die rechte Seite des Pfostens (2).

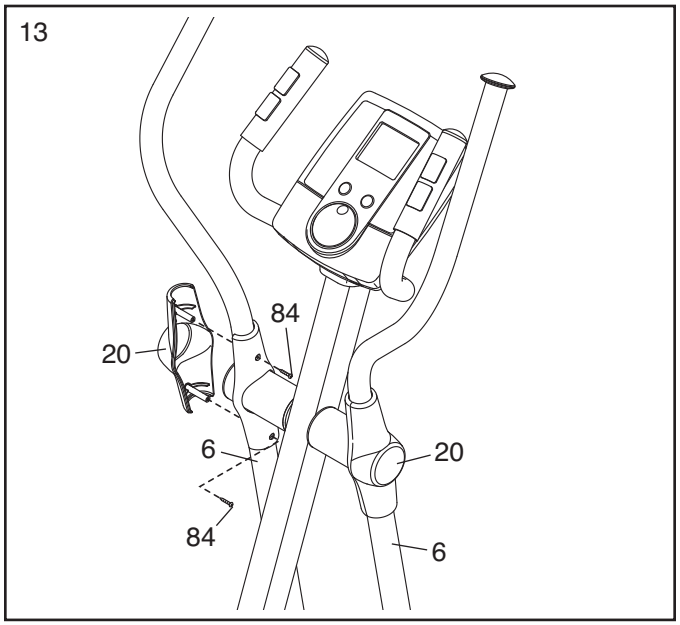
    Befestigen Sie das rechte Oberkörperbein (6) mit einer M6 x 16mm Schraube mit Nylon-Klemmteil (80) und einer M6 Unterlegscheibe (35).

    **Befestigen Sie das linke Oberkörperbein (6) auf die gleiche Weise.**




13. Befestigen Sie eine äußere Armabdeckung (20) mit zwei M4 x 16mm Halbrundschrauben (84) um das linke Oberkörperbein (6) herum.

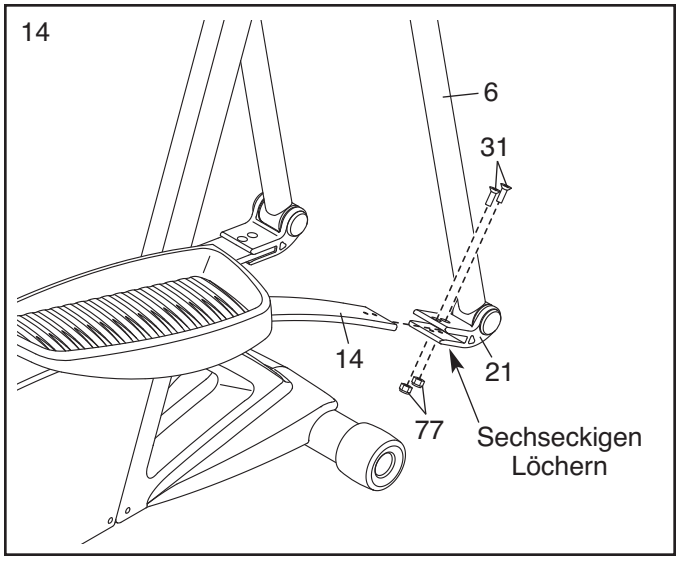
    **Befestigen Sie die andere äußere Armabdeckung (20) um das rechte Oberkörperbein (6) herum auf die gleiche Weise.**



14. Schieben Sie den rechten Pedalarm (14) auf die rechte Oberkörperbeinklammer (21).

    Befestigen Sie den rechten Pedalarm (14) an der rechten Oberkörperbeinklammer (21) mit zwei M6 x 28mm Flachkopfbolzen (31) und zwei M6 Kontermuttern (77). **Achten Sie darauf, dass sich die Kontermuttern innerhalb der sechseckigen Löcher befinden.**

    **Wiederholen Sie diesen Schritt auf der linken Seite des Ellipsentrainers.**



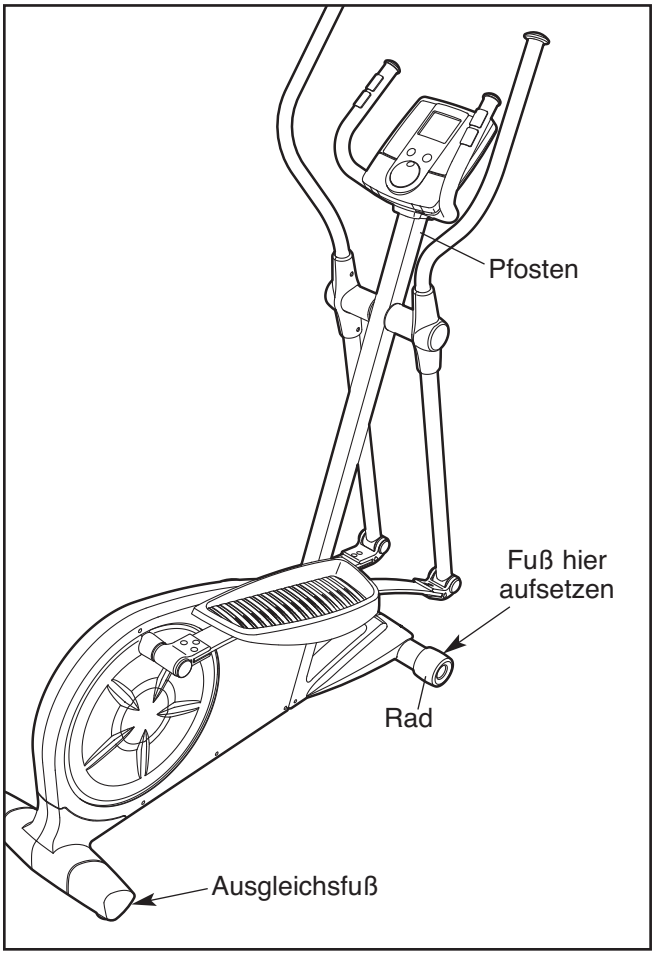

15. **Siehe Schritt 3.** Ziehen Sie die vier M10 x 20mm Schrauben mit Nylon-Klemmteil (79) an. **Tipp: Ziehen Sie die zwei Schrauben mit Nylon-Klemmteil auf der Vorderseite des Ellipsentrainers an, bevor Sie die anderen zwei Schrauben mit Nylon-Klemmteil festziehen.**

16. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Ellipsentrainer benutzen.** Anmerkung: Einige Teile könnten übrig bleiben, nachdem der Aufbau fertig ist. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage unter den Ellipsentrainer.

# BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS

### BEWEGEN DES ELLIPSENTRAINERS

Um den Ellipsentrainer zu bewegen, stellen Sie sich vor das Gerät, stemmen Sie einen Fuß gegen eines der Räder und halten den Pfosten fest. Ziehen Sie den Pfosten nach vorne, bis Sie den Ellipsentrainer auf den Rädern bewegen können. Bewegen Sie den Ellipsentrainer vorsichtig zum gewünschten Ort und lassen Sie ihn dort wieder auf den Boden herunter. **Um Verletzungen zu vermeiden, versuchen Sie nicht, den Ellipsentrainer auf unebener Fläche zu bewegen.**

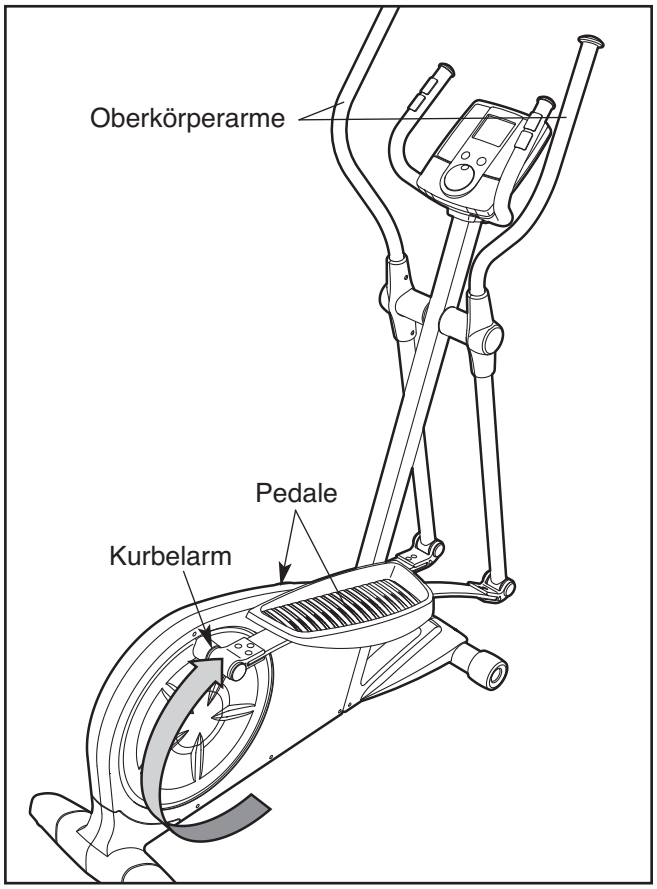



### DEN ELLIPSENTRAINER AUSGLEICHEN

Sollte der Ellipsentrainer während des Benutzens leicht schaukeln, drehen Sie die Ausgleichsfüße (siehe Abb. oben) unter dem hinteren Ende des Ellipsentrainers, bis das Schaukeln aufhört.

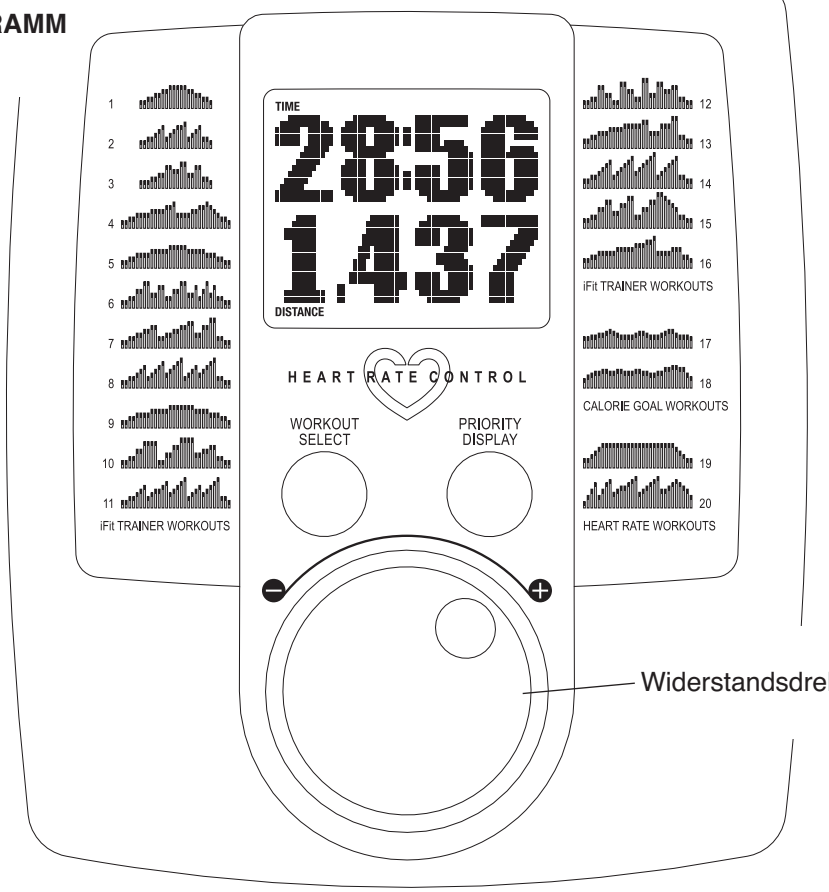
### TRAINIEREN AUF DEM ELLIPSENTRAINER

Um auf den Ellipsentrainer aufzusteigen, halten Sie die Oberkörperarme und steigen Sie auf das höher liegende Pedal. Steigen Sie dann auf das andere Pedal. Bewegen Sie die Pedale, bis sie sich gleichförmiger bewegen. **Anmerkung: Die Kurbelarme können in jede Richtung gedreht werden. Es wird empfohlen, die Kurbelarme in der Richtung zu drehen, die mit dem Pfeil angedeutet wird. Man kann sie zur Abwechslung aber auch in die andere Richtung drehen.**




Um vom Ellipsentrainer abzusteigen, warten Sie zuerst, bis die Pedale völlig zum Stillstand gekommen sind. **Anmerkung: Der Ellipsentrainer hat kein Freilaufrad; die Pedale werden so lange in Bewegung bleiben, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt.** Wenn die Pedale sich nicht mehr bewegen, steigen Sie zuerst von dem höheren Pedal herunter. ann steigen Sie vom unteren Pedal herunter.

**COMPUTERDIAGRAMM**




**DEN WARNUNGAUFKLEBER ANBRINGEN**

Der Computer bietet zahlreiche Funktionen, die Ihr Training zu Hause effektiver und angenehmer gestalten. Wenn man am Computer den manuellen Modus gewählt hat, kann man den Widerstand der Pedale mit der Widerstandsdrehscheibe verändern. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz messen, indem Sie den Handgriff-Pulssensor oder den als Zubehör erhältlichen Brustpulssensor verwenden.

Der Computer bietet sechzehn Trainerprogramme an. Jedes Programm verändert automatisch den Widerstand der Pedale und fordert Sie dazu auf, das Tempo entweder zu erhöhen oder zu erniedrigen, wodurch Sie durch ein effektives Training geführt werden.

Man kann auch zwei Kalorienprogramme benutzen, die einem dabei helfen 150 oder 200 Kalorien zu verbrennen. Die Kalorienprogramme verändern automatisch den Widerstand der Pedale und fordert Sie dazu auf, das Tempo entweder zu erhöhen oder zu erniedrigen, wobei das Programm die Kalorien zählt, die Sie dabei verbrennen.

Außerdem bietet der Computer zwei Herzfrequenzprogramme an, welche den Widerstand der Pedale so verändern, dass Ihr Puls immer nahe der Zielherzfrequenz bleibt, solange Sie trainieren.

**WICHTIG: Bevor man den Computer zum ersten Mal benutzt, muss man Fahrrad [BIKE] oder Ellipsentrainer [ELLIPTICAL] wählen; wenn man das nicht macht, kann der Computer kein richtiges Feedback liefern. (Siehe EINGEBEN DER COMPUTEREINSTELLUNGEN auf Seite 15.)**

**Um Computereinstellungen einzugeben,** siehe Seite 15. **Um den manuellen Modus zu benutzen,** siehe Seite 16. **Um ein Trainer-Programm zu verwenden,** siehe Seite 18. **Um ein Kalorienprogramm zu verwenden,** siehe Seite 19. **Um ein Herzfrequenzprogramm zu verwenden,** siehe Seite 20.

Anmerkung: Wenn sich auf dem Computer eine klare Plastikfolie befindet, entfernen Sie diese.

## EINGEBEN DER COMPUTEREINSTELLUNGEN

1. **Fangen Sie einfach an, die Pedale zu bewegen oder drücken Sie irgendeine Taste an der Konsole, um sie einzuschalten.**

   Einen Moment nachdem man mit dem Treten beginnt oder nachdem man eine Taste gedrückt hat, leuchtet das Display auf.

2. **Wählen des Benutzer-Modus.**

   Im Benutzer-Modus kann man den Typ des Produkts, das man verwendet, sowie die gewünschte Maßeinheit und eine Hintergrundlichtvariante wählen.

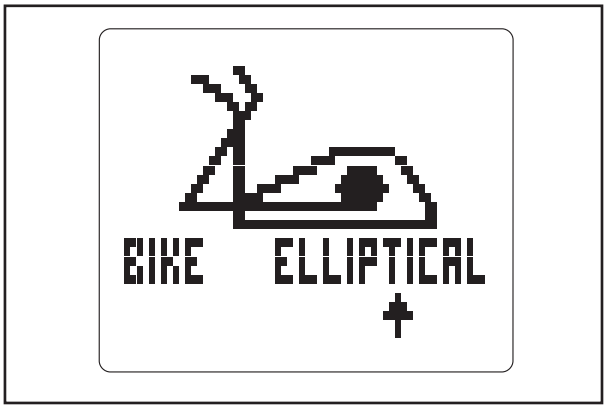
   Um den Benutzer-Modus zu wählen, drücken Sie mehrere Sekunden lang auf die Programmwahltaste (siehe Abb. auf Seite 13) bis die Worte *BIKE* (Fahrrad) und *ELLIPTICAL* (Ellipsentrainer) am Display erscheinen.

3. **Einstellen eines Produkttyps.**

   Wählen Sie als Produkttyp BIKE (Fahrrad) oder ELLIPTICAL (Ellipsentrainer).

   Der Pfeil am Display gibt den momentan gewählten Produkttyp an. Um diesen zu verändern, drücken Sie die Haupt-Display-Taste mehrmals.

   **Betreibt der Computer ein Fahrrad,** wählen Sie BIKE als Produkttyp. **Betreibt der Computer einen Ellipsentrainer,** wählen Sie ELLIPTICAL als Produkttyp.



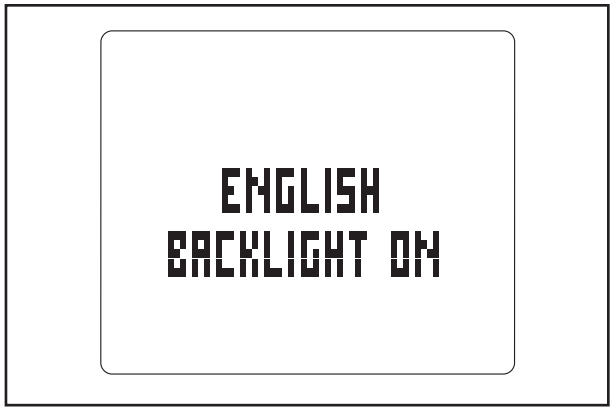

   Um die Wahl einzuspeichern, drückt man auf die Programmwahl-Taste. Die anderen Computereinstellungen werden dann am Display erscheinen.

   **WICHTIG: Haben Sie Fahrrad gewählt,** gehen Sie jetzt zu Schritt 4. **Haben Sie Ellipsentrainer gewählt,** gehen Sie jetzt zu Schritt 5.

4. **Betreibt der Computer ein Fahrrad, wählen Sie jetzt eine Maßeinheit.**

   Wenn der Computer ein Fahrrad betreibt, kann man die Geschwindigkeit und die Distanz auf Meilen oder auf Kilometer einstellen.

   Haben Sie Fahrrad als Produkttyp gewählt, erscheint das Wort *ENGLISH* (für englische Meilen) oder das Wort *METRIC* (für metrische Kilometer) am Display, um anzuzeigen, auf welche Maßeinheit der Computer eingestellt ist.




   Um die Maßeinheit zu verändern, drehen Sie die Widerstandswahlscheibe, bis die gewünschte Maßeinheit am Display erscheint.

5. **Wählen einer Hintergrundlichtvariante.**

   Der Computer bietet drei verschiedene Möglichkeiten zur Einstellung des Hintergrundlichts. Bei der “On”-Einstellung bleibt das Hintergrundlicht die ganze Zeit eingeschaltet. Bei der AUTO-Einstellung ist das Hintergrundlicht nur während des Tretens eingeschaltet. Mit der AUS-Einstellung [OFF] kann man das Hintergrundlicht abschalten.

   Um eine Hintergrundlichtvariante zu wählen, drücken Sie mehrmals auf die Haupt-Display-Taste, bis die gewünschte Hintergrundlichtvariante am Display erscheint.

6. **Aus dem Benutzer-Modus aussteigen.**

   Drücken Sie die Programmwahltaste [WORKOUT SELECT], um die Computereinstellungen zu speichern und aus dem Benutzer-Modus auszusteigen.

**BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS**

1. **Fangen Sie einfach an, die Pedale zu bewegen oder drücken Sie irgendeine Taste an der Konsole, um sie einzuschalten.**

   Einen Moment nachdem man mit dem Treten beginnt oder nachdem man eine Taste gedrückt hat, leuchtet das Display auf.

2. **Wählen Sie den manuellen Modus.**

   Jedesmal, wenn man den Computer einschaltet, ist automatisch der manuelle Modus eingestellt. Wenn Sie ein Programm gewählt haben, können Sie den manuellen Modus wiederwählen, indem Sie die Programmwahltaste mehrmals niederdrücken, bis das Wort MANUAL [manuell] in der linken, unteren Ecke des Displays erscheint.

3. **Fangen Sie zu laufen an und verstellen Sie auf Wunsch den Widerstand der Pedale.**

   Während man die Pedale bewegt, kann man den Widerstand der Pedale durch Drehen an der Widerstandswahlscheibe verändern. Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie die Wahlscheibe im Uhrzeigersinn; um den Widerstand zu verringern, drehen Sie die Wahlscheibe gegen den Uhrzeigersinn. Hinweis: Es dauert einen Moment, nachdem die Taste gedrückt wurde, bis sich die Pedale auf den gewünschten Widerstandsgrad einstellen.

4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.**

   **Die linke, obere Ecke der Anzeige** gibt die vergangene Zeit an. Anmerkung: Wenn ein Programm gewählt wurde, dann zeigt das Display die im Programm verbleibende Zeit anstatt der vergangenen Zeit an.

**In der linken, unteren Ecke des Displays** wird die Distanz, die Sie zurückgelegt haben, aufscheinen.

Anmerkung: Betreibt der Computer ein Heimfahrrad, dann erscheint die Distanz in Meilen oder Kilometern. Betreibt der Computer einen Ellipsentrainer, dann erscheint die Distanz als Anzahl von Umdrehungen.

**Die rechte, obere Ecke der Anzeige** gibt die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien an. Die rechte, obere Ecke der Anzeige gibt auch Ihre Herzfrequenz an, wenn Sie den Handgriff-Pulssensor verwenden (siehe Schritt 5 auf Seite 17).

Anmerkung: Wurde ein Kalorienprogramm gewählt, dann gibt das Display die noch zu verbrennenden Kalorien an.

**In der rechten, unteren Ecke des Displays** wird Ihr Tempo aufscheinen.

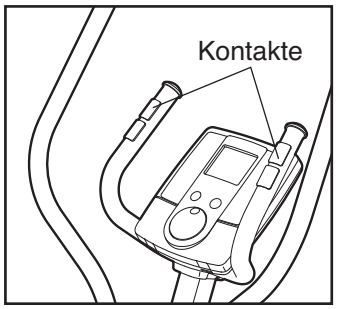
Anmerkung: Betreibt der Computer ein Heimfahrrad, dann erscheint Ihr Tempo in Meilen/Stunde oder km/h. Betreibt der Computer einen Ellipsentrainer, dann erscheint Ihr Tempo in Umdrehungen/Minute (rpm).

**Die Mitte der Anzeige** gibt für ein paar Sekunden die Widerstandseinstellung der Pedale an, und zwar jedes Mal, wenn sich diese verändert.

Man kann verschiedene Informationen auch vergrößert sehen. Drücken Sie die Haupt-Display-Taste mehrmals, um Zeit und Distanz, Zeit und Kalorien oder Zeit und Tempo zu sehen. Drücken Sie die Haupt-Display-Taste nochmals, um dann wieder alle Informationen gleichzeitig zu sehen.

5. **Messen Sie nach Wünsch Ihre Pulsfrequenz.**

   Mithilfe des Handgriffpulssensors oder des zusätzlich erhältlichen Brustpulssensors (siehe Seite 21) kann man seine Herzfrequenz messen.




   **Falls sich dünne Plastikfolien auf den Metallkontakten des Handgriffpulssensors befinden, entfernen Sie diese.** Zum Messen Ihrer Herzfrequenz geben Sie die Handflächen auf die Metallkontakte des Handgriff-Pulssensors. **Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen oder zu stark auf die Kontakte zu drücken.**

   Wenn Ihr Puls entdeckt wird, dann erscheinen erst ein, zwei oder drei Querstriche am Display und dann die Herzfrequenz. Für genaueste Herzfrequenzablesung, lassen Sie Ihre Hände mindestens 15 Sekunden lang auf den Kontakten ruhen. Opmerking: Wenn Sie den Handgriff-Pulssensor fortlaufend festhalten, zeigt die Anzeige Ihre Herzfrequenz für bis zu 30 Sekunden.

   Wenn Ihre Herzfrequenz nicht abgebildet wird, achten Sie darauf, dass Ihre Hände in der angegebenen Position auf den Sensoren liegen. Achten Sie auch darauf, die Hände nicht zu bewegen oder die Metallkontakte nicht zu fest zu umklammern. Zur optimalen Instandhaltung sollten Sie die Metallkontakte mit einem weichen Tuch abwischen; **verwenden Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien.**

6. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.**

   Wenn man die Pedale einige Sekunden lang nicht bewegt, dann erklingt ein Ton und der Computer pausiert. Wenn die Pedale einige Minuten nicht bedient werden, geht der Computer aus und die Anzeigen werden zurückgesetzt.

**VERWENDEN EINES TRAINER-PROGRAMMS**

1. **Fangen Sie einfach an, die Pedale zu bewegen oder drücken Sie irgendeine Taste an der Konsole, um sie einzuschalten.**

   Einen Moment nachdem man mit dem Treten beginnt oder nachdem man eine Taste gedrückt hat, leuchtet das Display auf.

2. **Ein Trainer-Programm wählen.**

   Um ein Trainer-Programm zu wählen, drücken Sie mehrmals auf die Programmwahltaste, bis die Zahl des gewünschten Programms am Display erscheint. Die Zeit und der Querschnitt der Widerstandsgrade des Trainings werden am Display erscheinen.

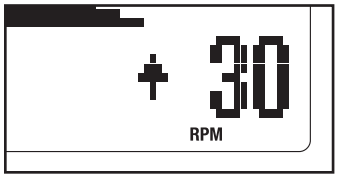
   Anmerkung: Die Zahl und der Querschnitt jedes Trainer-Programms wurde auf der Konsole aufgedruckt.

3. **Bewegen Sie die Pedale, um das Workout zu beginnen.**

   Jedes Programm wurde in mehrere ein Minuten lange Abschnitte unterteilt. Je ein Widerstandsgrad und ein Zieltempo (rpm) wurden für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Es ist möglich, dass der gleiche Widerstandsgrad und/oder das gleiche Zieltempo für mehrere aufeinander folgende Abschnitte vorprogrammiert wurde.

   Der Programmquerschnitt gibt Ihren Fortschritt an (siehe Abb. oben). Der blinkende Abschnitt des Querschnitts zeigt den laufenden Abschnitt des Programms an. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt den Widerstandsgrad des laufenden Abschnitts an.

   Wenn der erste Programmabschnitt zu Ende kommt, erscheint der Widerstandsgrad und das Zieltempo des zweiten Abschnitts ein paar Sekunden lang in der Mitte des Displays, um Sie auf den Wechsel aufmerksam zu machen. Der nächste Querschnittabschnitt beginnt zu blinken und die Pedale werden sich automatisch auf den Widerstand des nächsten Abschnitts einstellen.

   Während des Trainings werden Sie darauf aufgefordert, Ihr Tempo nahe des Zieltempos des laufenden Abschnitts zu halten. Wenn ein Pfeil in der Anzeige erscheint, der nach oben deutet, dann soll man sein Tempo erhöhen. Ein nach unten zeigender Pfeil bedeutet, dass Sie das Tempo vermindern sollen. Wenn kein Pfeil erscheint, halten Sie Ihre Tempo bei.

   **WICHTIG: Das Zieltempo soll nur zur Motivation dienen. Ihr Tempo kann natürlich langsamer sein als das Zieltempo. Wenn die Mitte der Zielanzeige blinkt, behalten Sie Ihre Trittgeschwindigkeit bei.**

   Sollte der Widerstandsgrad des laufenden Abschnitts zu hoch oder zu niedrig sein, kann man die Einstellung durch Betätigen der Widerstandswahlscheibe verändern. **WICHTIG: Wenn der laufende Programmabschnitt zu Ende kommt, stellen sich die Pedale aber wieder automatisch auf den Widerstandsgrad des nächsten Abschnitts ein.**

   Das Programm läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt zu Ende kommt. Man kann das Programm jederzeit anhalten, indem man aufhört, die Pedale zu bewegen. Ein Signal ertönt und die Zeit blinkt in der Anzeige. Um das Workout wieder aufzunehmen, bewegen Sie einfach die Pedale wieder.

4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.**

   Beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 16.

5. **Messen Sie nach Wünsch Ihre Pulsfrequenz.**

   Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 17.

6. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.**

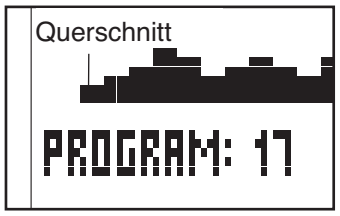
   Beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf Seite 17.

**BENUTZEN EINES KALORIENPROGRAMMS**

1. **Fangen Sie einfach an, die Pedale zu bewegen oder drücken Sie irgendeine Taste an der Konsole, um sie einzuschalten.**

   Einen Moment nachdem man mit dem Treten beginnt oder nachdem man eine Taste gedrückt hat, leuchtet das Display auf.

2. **Ein Kalorienprogramm wählen.**

   Drücken Sie mehrmals auf die Programmwahltaste, bis die Zahl des gewünschten Kalorienprogramms am Display erscheint. Die Dauer des Programms, die Anzahl der zu verbrennenden Kalorien und ein Querschnitt der Widerstandsgrade werden am Display aufscheinen.

   Anmerkung: Die Zahl und der Querschnitt jedes Kalorienprogramms ist auf der Konsole aufgedruckt.

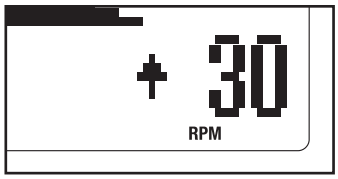
3. **Bewegen Sie die Pedale, um das Workout zu beginnen.**

   Jedes Kalorienprogramm hilft dabei, 150 oder 200 Kalorien zu verbrennen. Während des Trainings gibt der Computer die noch zu verbrennenden Kalorien an.

   Jedes Kalorienprogramm wurde in 30 ein Minuten lange Abschnitte unterteilt. Für jeden Abschnitt wurde ein Widerstandsgrad und ein Zieltempo (rpm) vorprogrammiert. Anmerkung: Es ist möglich, dass der gleiche Widerstandsgrad und/oder das gleiche Zieltempo für mehrere aufeinander folgende Abschnitte vorprogrammiert wurde.

   Der Programmquerschnitt gibt Ihren Fortschritt an (siehe Abb. oben). Der blinkende Abschnitt des Querschnitts zeigt den laufenden Abschnitt des Programms an. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt den Widerstandsgrad des laufenden Abschnitts an.

   Wenn der erste Programmabschnitt zu Ende kommt, erscheint der Widerstandsgrad und das Zieltempo des zweiten Abschnitts ein paar Sekunden lang in der Mitte des Displays, um Sie auf den Wechsel aufmerksam zu machen. Der nächste Querschnitt-abschnitt beginnt zu blinken und die Pedale werden sich automatisch auf den Widerstand des nächsten Abschnitts einstellen.

   Während des Trainings werden Sie darauf aufgefordert, Ihr Tempo nahe des Zieltempos des laufenden Abschnitts zu halten. Wenn ein Pfeil in der Anzeige erscheint, der nach oben deutet, dann soll man sein Tempo erhöhen. Ein nach unten zeigender Pfeil bedeutet, dass Sie das Tempo vermindern sollen. Wenn kein Pfeil erscheint, halten Sie Ihre Tempo bei.

   **WICHTIG: Das Zieltempo soll nur zur Motivation dienen. Ihr Tempo kann natürlich langsamer sein als das Zieltempo. Wenn die Mitte der Zielanzeige blinkt, behalten Sie Ihre Trittgeschwindigkeit bei.**

   Sollte der Widerstandsgrad des laufenden Abschnitts zu hoch oder zu niedrig sein, kann man die Einstellung durch Betätigen der Widerstandswahlscheibe verändern. **WICHTIG: Wenn der laufende Programmabschnitt zu Ende kommt, stellen sich die Pedale aber wieder automatisch auf den Widerstandsgrad des nächsten Abschnitts ein.**

   Das Programm läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt zu Ende kommt. Man kann das Programm jederzeit anhalten, indem man aufhört, die Pedale zu bewegen. Ein Signal ertönt und die Zeit blinkt in der Anzeige. Um das Workout wieder aufzunehmen, bewegen Sie einfach die Pedale wieder.

4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.**

   Beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 16.

5. **Messen Sie nach Wünsch Ihre Pulsfrequenz.**

   Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 17.

6. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.**

   Beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf Seite 17.

**VERWENDEN EINES HERZFREQUENZPRO-GRAMMS**

1. **Fangen Sie einfach an, die Pedale zu bewegen oder drücken Sie irgendeine Taste an der Konsole, um sie einzuschalten.**

   Einen Moment nachdem man mit dem Treten beginnt oder nachdem man eine Taste gedrückt hat, leuchtet das Display auf.

2. **Ein Herzfrequenzprogramm wählen.**

   Drücken Sie mehrmals auf die Programm-wahltaste, bis die Zahl des gewünschten Herzfrequenz-programms am Display erscheint. Die Zeit und der Querschnitt der Widerstandsgrade des Trainings werden am Display erscheinen.

   Anmerkung: Die Zahl und der Querschnitt jedes Herzfrequenzprogramms ist auf der Konsole aufgedruckt.

3. **Geben Sie eine Zieleinstellung für die Herzfrequenz ein.**

   Ein paar Sekunden, nachdem man ein Herzfrequenzprogramm gewählt hat, erscheinen die Worte *ADJUST MAX TARGET HEART RATE* (Maximale Herzfrequenzrate einstellen) am Display und die Zahl 110 beginnt zu blinken.

   Verschiedene Herzfrequenzeinstellungen werden für verschiedene Abschnitte vorprogrammiert. Drehen Sie die Widerstandswahlscheibe, um die gewünschte maximale Zielherzfrequenz des Programms einzugeben (siehe TRAININGSINTENSITÄT auf Seite 23).

4. **Halten Sie den Handgriff-Pulssensor.**

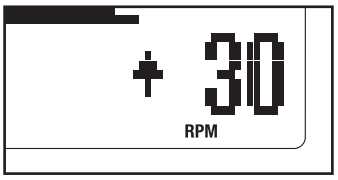
   Es ist nicht notwendig, den Handgriffpulssensor während des Herzfrequenztrainings dauernd zu halten. Man soll ihn allerdings oft berühren, damit das Programm richtig ablaufen kann. **Jedesmal, wenn Sie den Handgriff-Pulssensor halten, lassen Sie die Hände mindestens 30 Sekunden lang auf den Kontakten ruhen.**

5. **Bewegen Sie die Pedale, um das Workout zu beginnen.**

   Jedes Herzfrequenzprogramm wurde in 30 ein Minuten lange Abschnitte unterteilt. Für jeden Abschnitt wurde eine Zielherzfrequenz vorprogrammiert. Anmerkung: Es ist möglich, dass die gleiche Zielherzfrequenz für mehrere aufeinander folgende Abschnitte vorprogrammiert wurde.

   Während des Trainings gibt der Programmquerschnitt am Display Ihren Fortschritt an. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts zeigt den laufenden Abschnitt des Programms an. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Zielherzfrequenz des laufenden Abschnitts an. Am Ende jedes Abschnitts erklingt eine Serie von Tönen und die nächste Spalte im Querschnitt beginnt zu blinken.

   Der Computer vergleicht laufend Ihren Puls mit der Zielherzfrequenz des jeweiligen Abschnitts. Falls Ihre Herzfrequenz zu weit unter oder über der eingestellten Herzfrequenz liegt, wird der Widerstand der Pedale automatisch erhöht oder gesenkt, um Ihre Herzfrequenz der Zieleinstellung für die Herzfrequenz anzupassen. Jedes Mal, wenn sich der Widerstand verändert, erscheint der Widerstandsgrad für ein paar Sekunden am Display, um Sie auf den Wechsel aufmerksam zu machen.

   Während des Trainings werden Sie dazu aufgefordert, die Pedale mit einem gleichmäßigen Tempo zu bewegen. Wenn ein Pfeil in der Anzeige erscheint, der nach oben deutet, dann soll man sein Tempo erhöhen. Ein nach unten zeigender Pfeil bedeutet, dass Sie das Tempo vermindern sollen. Wenn kein Pfeil erscheint, halten Sie Ihre Tempo bei.

**WICHTIG: Wenn die Mitte der Zielanzeige blinkt, behalten Sie Ihre Trittgeschwindigkeit bei.** Anmerkung: Sollte der Widerstandsgrad des laufenden Abschnitts zu hoch oder zu niedrig sein, kann man die Einstellung durch Betätigen der Widerstandswahlscheibe verändern. Wenn man den Widerstandsgrad verändert, ist es allerdings möglich, dass man seine Zielherzfrequenz nicht erreicht. Außerdem, wenn der Computer Ihren Puls mit der Zielherzfrequenz vergleicht, verstellt er den Widerstand der Pedale automatisch, um Ihren Puls an die Zielherzfrequenz heran zu bringen.

Das Programm läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt zu Ende kommt. Man kann das Programm jederzeit anhalten, indem man aufhört, die Pedale zu bewegen. Ein Signal ertönt und die Zeit blinkt in der Anzeige. Um das Workout wieder aufzunehmen, bewegen Sie einfach die Pedale wieder.

6. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.**

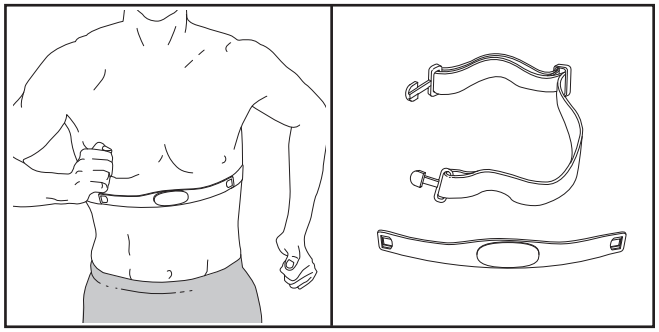
   Beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 16.

7. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.**

   Beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf Seite 17.

**DER ALS ZUBEHÖR ERHÄLTLICHE BRUST-PULSSENSOR**

Der zusätzlich erhältliche Polar-kompatible Brustpulssensor überprüft während des Trainings dauernd Ihren Puls, wobei die Hände frei bleiben. **Um den zusätzlich erhältlichen Brustpulssensor zu kaufen, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.**



# WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Überprüfen Sie alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile regelmäßig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

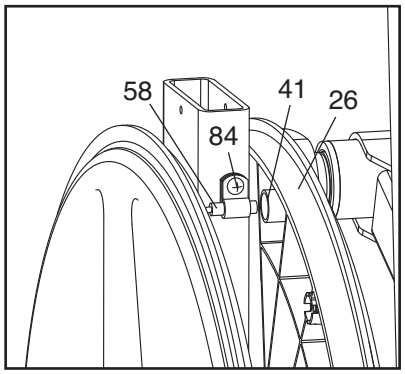
Zur Reinigung des Ellipsentrainers verwenden Sie ein feuchtes Tuch und ganz wenig milden Reiniger. **WICHTIG: Um Schaden am Computer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten und direktes Sonnenlicht vom Computer fern.**

**FEHLERSUCHE AM COMPUTER**

Wenn das Computer-Display trübe wird, sollten die Batterien ersetzt werden; die meisten Computer-Probleme sind auf niedere Batterien zurück zu führen. Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 8 zwecks Ersatz-Instruktionen. Wenn der Handgriffpulssensor nicht richtig funktioniert, siehe Schritt 5 auf Seite 17.

**DEN MEMBRANENSCHALTER EINSTELLEN**

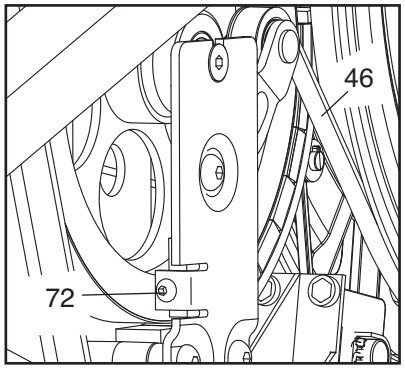
Drehen Sie die linke Pedale mit Hilfe eines verstellbaren Schraubenschlüssels im Uhrzeigersinn und entfernen Sie sie. Entfernen Sie zuerst alle Schrauben von beiden Schutzschildern; **es gibt dabei drei verschieden Größen von Schrauben. Notieren Sie sich, welche Schraubengröße Sie von welchem Loch entfernen.** Ziehen Sie die Schutzschilder dann vorsichtig vom Rahmen weg.




Finden Sie dann den Membranenschalter (58). Drehen Sie die linke Pedalscheibe (26) bis ein Magnet (41) mit dem Membranenschalter übereinstimmt. Lockern Sie die angedeutete M4 x 16mm Halbrundschraube (84), aber entfernen Sie sie nicht. Schieben Sie den Membranenschalter entweder ein bisschen näher an den Magneten heran oder ein bisschen weiter von ihm weg und ziehen Sie die Schraube dann wieder fest. Schaukeln Sie die linke Pedalscheibe ein wenig nach vorne und nach hinten—gerade so viel, dass der Magnet mehrmals am Membranenschalter vorbei kommt. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Computer korrekte Trainingsdaten anzeigt. Wenn der Membranenschalter richtig eingestellt ist, befestigen Sie die Seitenschutzteile wieder. Opmerking: Sollten Sie Fragen dazu haben, welche Schraube in welches Loch gehört, siehe DETAILZEICHNUNG B auf Seite 27 und die TEILELISTE auf Seite 25.

**EINSTELLEN DES RIEMENS**

Wenn die Pedale rutschen während man sie bewegt, auch wenn der Widerstand der Pedale auf die höchste Einstellung gegeben wurde, dann muss man wahrscheinlich den Riemen (46) einstellen. Entfernen Sie zuerst alle Schrauben von beiden Schutzschildern; **es gibt dabei drei verschieden Größen von Schrauben. Notieren Sie sich, welche Schraubengröße Sie von welchem Loch entfernen.** Ziehen Sie die Schutzschilder dann vorsichtig vom Rahmen weg.




Drehen Sie die Riemeneinstellschraube (72) bis der Riemen (46) festgezogen ist. Dann befestigen Sie die Seitenschutzplatten wieder. Opmerking: Sollten Sie Fragen dazu haben, welche Schraube in welches Loch gehört, siehe DETAILZEICHNUNG B auf Seite 27 und die TEILELISTE auf Seite 25.

# TRAININGSRICHTLINIEN

**⚠ ACHTUNG: Bevor man mit einem Trainingsprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.**

**Der Pulssensor ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit von Herzfrequenzablesungen beeinträchtigen. Der Pulssensor ist nur als Trainingshilfe gedacht, indem er allgemeine Trends bei der Pulsmessung feststellt.**

Diese Richtlinien werden Ihnen dabei helfen, Ihr Trainingsprogramm zu erstellen. Jedoch für detailliertere Trainingsinformationen sollten Sie sich ein angesehenes Buch kaufen oder einen Arzt konsultieren. Vergessen Sie nicht, dass auch eine ausgewogene Nahrung und genügend Schlaf für erfolgreiche Resultate wichtig sind.

**TRAININGSINTENSITÄT**

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herzkreislaufsystem zu stärken, das Trainieren mit der passenden Intensität ist der Schlüssel zum Erfolg. Der Pulsschlag kann einem dabei helfen, die passende Intensität zu bestimmen. Die Tabelle unten gibt empfohlene Herzfrequenzwerte zur Fettverbrennung und zur Aerobic an.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *165* | *155* | *145* | *140* | *130* | *125* | *115* | ♡ |
| *145* | *138* | *130* | *125* | *118* | *110* | *103* | ♡ |
| *125* | *120* | *115* | *110* | *105* | *95* | *90* | ♥ |
| *20* | *30* | *40* | *50* | *60* | *70* | *80* | |

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, suchen Sie Ihr Alter unten auf der Tabelle (das Alter wurde auf die nächste Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die dann über Ihrem Alter liegen, geben Ihre "Trainingszone" an. Die niedrigste Zahl gibt an, wie hoch Ihr Puls sein muss, um Fett zu verbrennen. Die mittlere Zahl gibt Ihren Puls bei maximaler Fettverbrennung an. Und die höchste Zahl gibt Ihren Puls bei aerobem Training an.

**Fettverbrennung**—Um Fett effektiv zu verbrennen, muss man bei niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten eines Workouts verbrennt der Körper Kohlehydrate. Erst danach beginnt der Körper, gelagertes Fett zur Energiegewinnung freizumachen. Wenn Sie also Fett verbrennen wollen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihren Puls nahe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone hält. Zur optimalen Fettverbrennung soll Ihr Puls bei der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegen.

**Aerobes Training**—Um das Herzkreislaufsystem zu stärken, muss man aerobes Training ausführen. Dieses fordert große Mengen von Sauerstoff über längere Zeiträume hinweg an. Um also aerobes Training durchzuführen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihren Puls nahe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone hält.

**TRAININGSRICHTLINIEN**

**Aufwärmen**—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Das Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, den Puls und die Zirkulation zur Vorbereitung auf das Training.

**Übungen innerhalb der Trainingszone**—Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang innerhalb Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen eines neuen Trainingsprogramms soll man den Puls nur etwas 20 Minuten lang in der Trainingszone halten.) Atmen Sie regelmäßig und tief. Halten Sie den Atem niemals an.

**Abkühlen**—Beenden Sie Ihr Workout mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und vermeidet Probleme, die nach einem Training auftreten können.

**TRAININGSHÄUFIGKEIT**

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal pro Woche trainieren, wobei mindest ein Tag zwischen den Workouts liegen soll. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings kann man bis zu fünf Workouts pro Woche durchführen. Vergessen Sie nicht, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, Sport zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

# ANMERKUNGEN

# TEILELISTE—Modell-Nr. PFEVEL74008.1

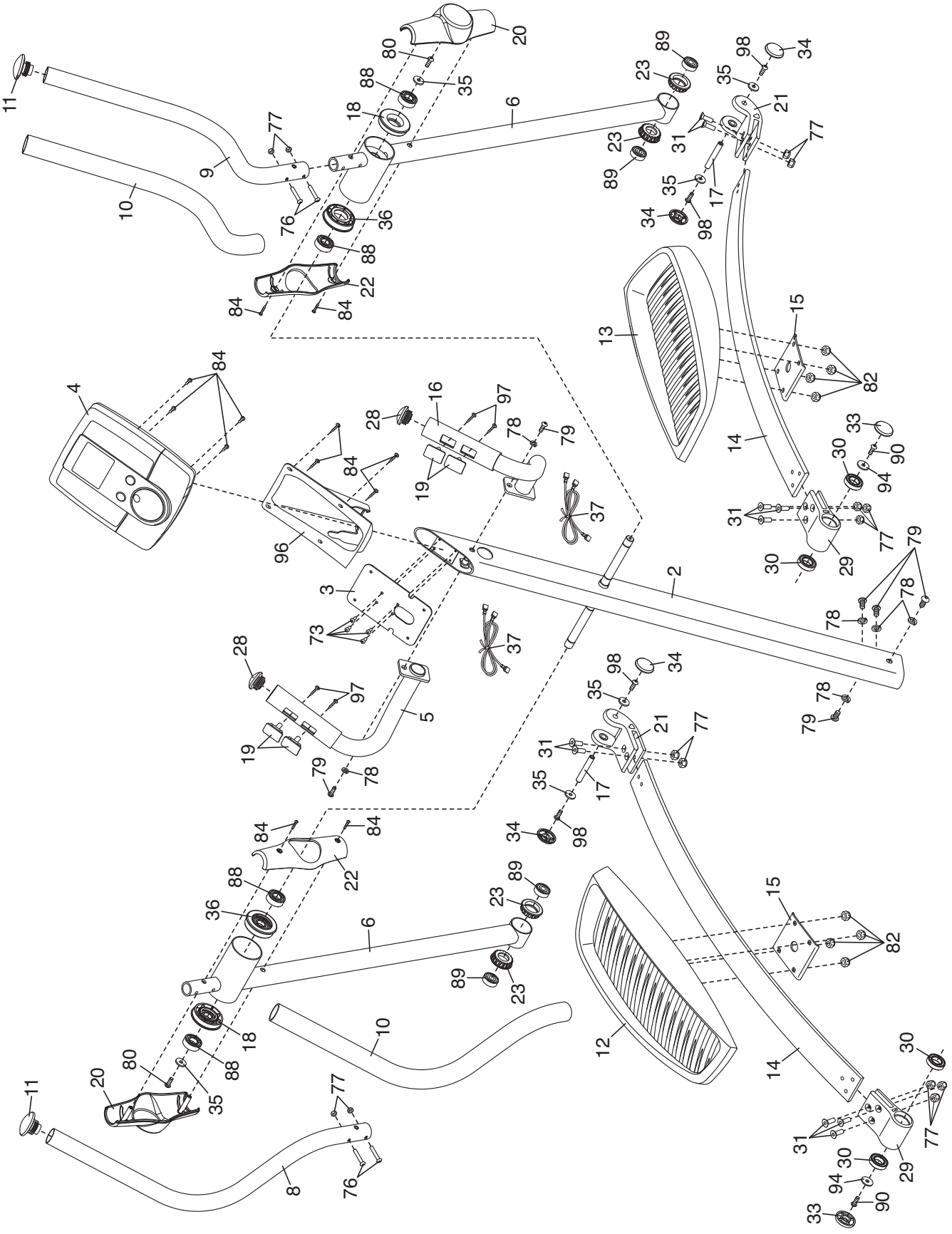
R0809A

| Nr. | Anzahl | Beschreibung |
|---|---|---|
| 1 | 1 | Rahmen |
| 2 | 1 | Pfosten |
| 3 | 1 | Computerklammer |
| 4 | 1 | Computer |
| 5 | 1 | Linke Pulsstange |
| 6 | 2 | Oberkörperbein |
| 7 | 1 | Leerlaufrad |
| 8 | 1 | Linker Oberkörperarm |
| 9 | 1 | Rechter Oberkörperarm |
| 10 | 2 | Schaumstoffgriff |
| 11 | 2 | Obere Kappe |
| 12 | 1 | Linker Pedal |
| 13 | 1 | Rechter Pedal |
| 14 | 2 | Pedalarm |
| 15 | 2 | Pedalklammer |
| 16 | 1 | Rechte Pulsstange |
| 17 | 2 | Pedalarmachse |
| 18 | 2 | Äußere Lagerbuchse |
| 19 | 4 | Pulssensor |
| 20 | 2 | Äußere Armabdeckung |
| 21 | 2 | Oberkörperbeinklammer |
| 22 | 2 | Innere Armabdeckung |
| 23 | 4 | Buchse des Pedalarms |
| 24 | 1 | Kurbelmontage |
| 25 | 1 | Kurbelarm |
| 26 | 1 | Linke Pedalscheibe |
| 27 | 1 | Rechte Pedalscheibe |
| 28 | 2 | Pulsstangenkappe |
| 29 | 2 | Kurbelarmklammer |
| 30 | 4 | Kurbel-Buchse |
| 31 | 10 | M6 x 28mm Flachkopfbolzen |
| 32 | 1 | Scheibenabdeckung |
| 33 | 2 | Kurbelarmkappe |
| 34 | 4 | Pedalarmkappe |
| 35 | 12 | M6 Scheibe |
| 36 | 2 | Innere Lagerbuchse |
| 37 | 2 | Pulsdraht |
| 38 | 2 | Kurbellager |
| 39 | 1 | Kurbelabstandhalter |
| 40 | 1 | Kurbelarmabstandhalter |
| 41 | 2 | Magnet |
| 42 | 1 | Linkes, vorderes Schutzschild |
| 43 | 1 | Rechtes, vorderes Schutzschild |
| 44 | 1 | Linke Schutzplatte |
| 45 | 1 | Rechte Schutzplatte |
| 46 | 1 | Riemen |
| 47 | 2 | Füße |
| 48 | 1 | Linke Rahmenabdeckung |
| 49 | 1 | Rechte Rahmenabdeckung |
| 50 | 2 | Rad |
| 51 | 1 | Schwungrad |
| 52 | 1 | Leerlauf |
| 53 | 1 | C-magnet |
| 54 | 1 | Widerstandsmotor |
| 55 | 1 | Motorklammer |
| 56 | 1 | Widerstandarm |
| 57 | 1 | Klemme |
| 58 | 1 | Membranenschalter/-kabel |
| 59 | 1 | Magnetabstandhalter |
| 60 | 1 | Schlüssel |
| 61 | 1 | Quadratische Mutter |
| 62 | 1 | Flanschschraube |
| 63 | 2 | M10 x 41mm Ansatzschraube mit Nylon-Klemmteil |
| 64 | 1 | Schwungrad-Bolzen |
| 65 | 1 | C-Magnet-Bolzen |
| 66 | 1 | Leerlaufbolzen |
| 67 | 1 | Schlüssel-Schraube |
| 68 | 1 | Kurbelarm-Schraube |
| 69 | 4 | Widerstandsmotor-Bolzen |
| 70 | 4 | Widerstandsmotor-Mutter |
| 71 | 5 | Motorenklammer-Schraube |
| 72 | 1 | Riemeneinstellschraube |
| 73 | 4 | M4 x 16mm Flachkopfschrauben |
| 74 | 1 | M10 Kontermutter |
| 75 | 1 | Erdungsschraube |
| 76 | 4 | M6 x 36mm Linsenbolzen |
| 77 | 14 | M6 Kontermutter |
| 78 | 6 | M10 Federring |
| 79 | 6 | M10 x 20mm Schraube mit Nylon-Klemmteil |
| 80 | 2 | M6 x 16mm Schraube mit Nylon-Klemmteil |
| 81 | 4 | M8 x 12mm Linsenschraube |
| 82 | 10 | M8 Kontermutter |
| 83 | 9 | Sternförmige M6 Unterlegscheibe |
| 84 | 17 | M4 x 16mm Halbrundschraube |
| 85 | 2 | Schwungrad-Abstandstück |
| 86 | 1 | Kabelbaum |
| 87 | 1 | M3.5 x 12mm Schraube |
| 88 | 4 | R10ZZ Lager |
| 89 | 4 | 6200ZZ Lager |
| 90 | 2 | M8 x 18mm Sechskantschraube |
| 91 | 5 | M4 x 48mm Schraube |
| 92 | 14 | M4 x 25mm Schraube |
| 93 | 2 | M4 x 35mm Schraube |
| 94 | 2 | M8 Scheibe |
| 95 | 9 | M5 x 12mm Schraube |
| 96 | 1 | Computerabdeckung |
| 97 | 4 | M3.5 x 20mm Schraube |
| 98 | 4 | M6 x 16mm Sechskantschraube |
| * | – | Bedienungsanleitung |
| * | – | Montagewerkzeug |
| * | – | Schmierfett |

Hinweis: Änderungen vorbehalten. Veränderungen zu den Angaben sind dem Hersteller, ohne Benachrichtigung, vorbehalten. * weist auf ein nicht-abgebildetes Teil hin.

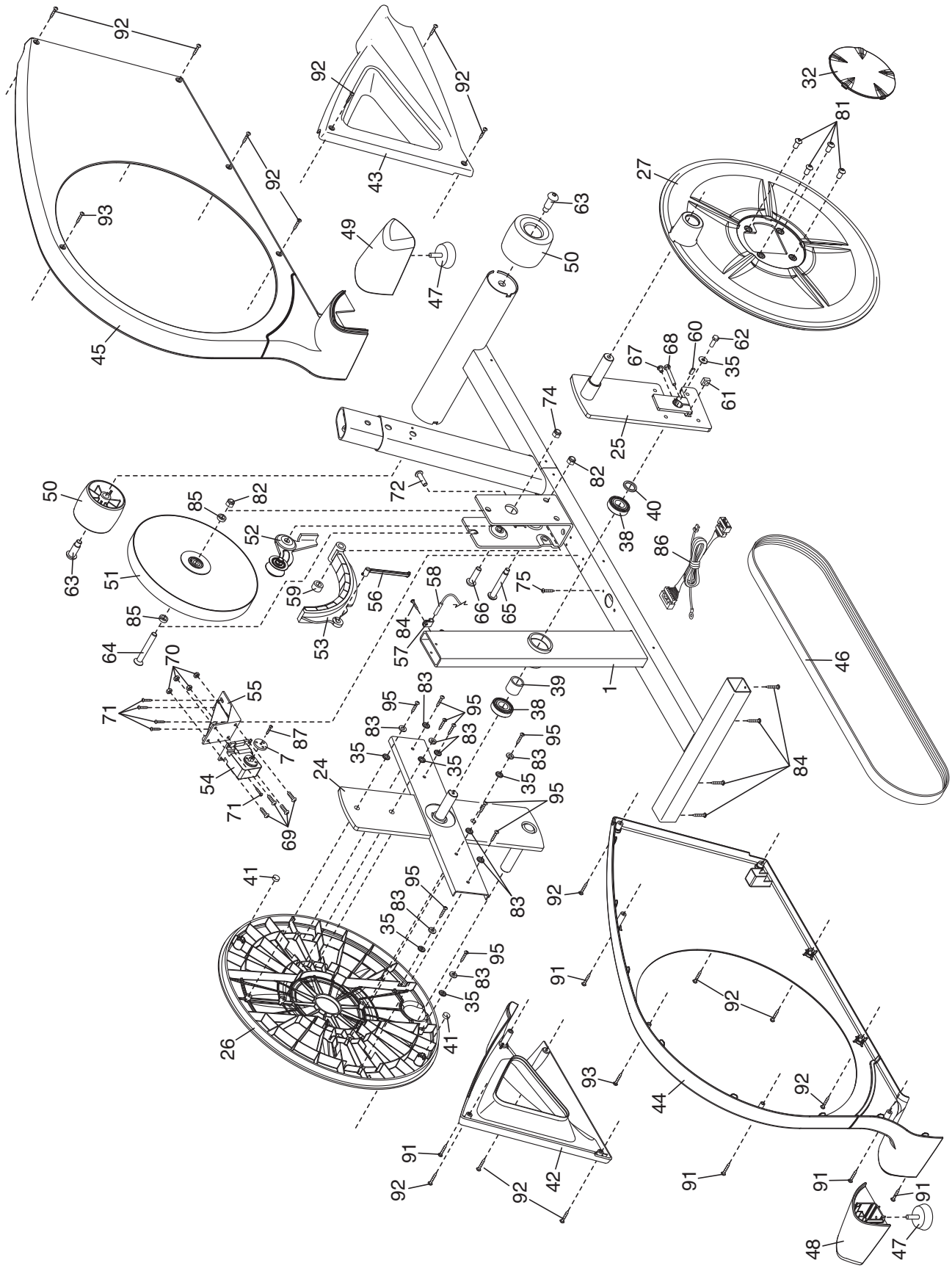
# DETAILZEICHNUNG A—Modell-Nr. PFEVEL74008.1

R0809A



# DETAILZEICHNUNG B—Modell-Nr. PFEVEL74008.1

R0809A



# BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modell-nummer und die Serien-nummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

Bestell-Nr. 286233 R0809A

Gedruckt in China © 2009 ICON IP, Inc.